

# Canastas: de tradicional a vegana

Adoptar una nueva forma de alimentarse no sucede de un día para otro. Cambiar la dieta implica ajustar rutinas, explorar nuevos sabores y, sobre todo, entender qué tan distinto será el carro del supermercado. Pero, cuando pensamos en migrar hacia opciones veganas, surge una pregunta inevitable: **¿cuántos productos realmente cambian?**

Aquí se muestra cuántos alimentos de la canasta tradicional **se mantienen iguales**, cuántos **son reemplazados por alternativas vegetales**, cuáles **desaparecen**, y qué productos nuevos **se incorporan** para completar la canasta vegetariana. El resultado permite dimensionar que la transición no es un salto al vacío: la mayoría de los ítems siguen siendo familiares, y solo una parte limitada requiere ajustes.

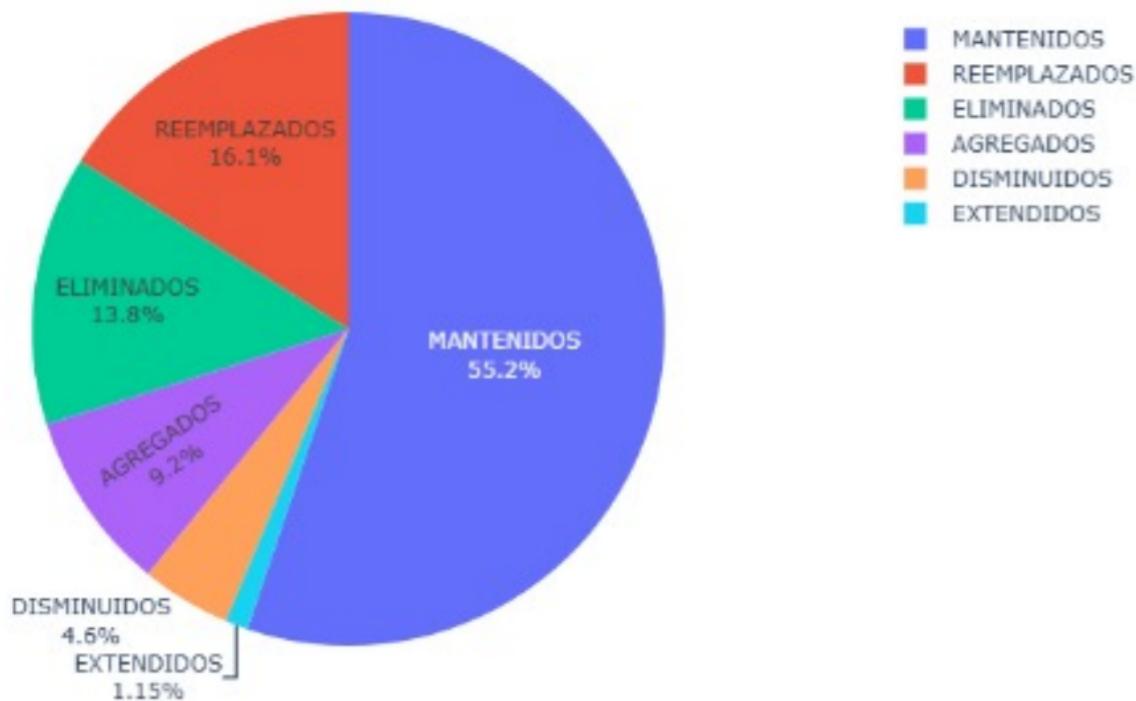


Pero otra inquietud frecuente aparece inmediatamente después: **el precio**. Para muchas personas, cambiar lo que comen viene asociado al temor de “tener que gastar más” o de que las opciones vegetales sean más caras. Sin embargo, los datos muestran una realidad distinta. En el último año y medio, varios alimentos de origen animal, como diferentes tipos de carnes, han mostrado variaciones fuertes o sostenidas al alza.



Al comparar la evolución del precio de **pescados frescos o refrigerados, hamburguesas y carne de vacuno** entre enero de 2024 y octubre de 2025, se observa que **todos han presentado aumentos o una marcada inestabilidad**. En este contexto, la idea de que “lo tradicional siempre es más barato” pierde fuerza. Por el contrario, comprender cómo se mueven estos precios abre espacio para reevaluar hábitos y considerar alternativas que sean más convenientes.

## Distribución de cambios entre la canasta tradicional y la vegetariana



### Evolución del precio de productos carnívoros (2024 - 2025)

